

人目につかず、腹式呼吸（座って）



息を吐ききる
ことで効果
UP!

肩の力を抜き、リラックス

胸とお腹に手を置く
（お腹を膨らませることを意識！）

〈4秒で吸って4秒で吐く〉を3～5回繰り返しましょう

リラックス、イライラの解消に効果的！
呼吸が深くなりマスクによる酸素不足も解消！

身体づくりの基本をマスター



ち〜とばっか動効果（うごこうか）